Jesienne szkolenie Ashihara Karate – Darłowo 8-11.11.2025 r

written by Bartosz Kowalski | 14 listopada 2025

W Darłowie odbyło się jesienne szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy z miejscowości Przyjaźń, Bolszewo, Łącko, Darłowo i Ukrainy. Swoje umiejętności uczestnicy szkolenia doskonali na 7 treningach w sali i na powietrzu. Zajęcia odbywały się z podziałem na grupę dzieci i dorosłych. Treningi prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK i Klubu Darłowo – shihan Dariusz Winiarski 7 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo. Program szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Ju Jitsu, Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa, kij-bo).

Jak na każdym szkoleniu POAK uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. Wiele miejsca na treningach poświęcono nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z rzutami i dźwigniami – co jest bardzo charakterystyczne

dla stylu Ashihara Karate. Nie zabrakło także treningu form kata Ashihara International Karate Organisation (AIKO) oraz technik nożnych i ręcznych na tarczach, łapach i worku. Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski

przeprowadził egzamin dla dzieci w wieku 6-12 lat na stopnie szkoleniowe 10-5 kyu junior i senior Ashihara Karate. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu otrzymało 6 młodych uczestników szkolenia. Całe czterodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Stylową Ashihara Karate – Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym. Kolejne tego typu szkolenie odbędzie się w Darłowie podczas zimowego obozu POAK w lutym 2026 r.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza wszystkich sympatyków sztuk walki na treningi w Centrum Sportowym Herkules, ul. Wieniawskiego 10 A-14 B w poniedziałki, środy, piątki godz.18.00. Więcej informacji o klubie na stronie internetowej: www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

oraz na facebook: https://www.facebook.com/AshiharaKarateDarlowo

info. KAKiJJ – Darłowo

MARTIAL ARTS
4F SPORTSWEAR BRAND

RING
ASHIHARA

ALLRIGHT

POLAND
KARATE

A.I.K.O
INTERNATIONAL
ASHIHARA